

URHEILIJAN AUTTAMINEN KISATILANTEESSA – KUINKA ASiantuntijatiimi Auttaa

Tiina Röning

Urheilupsykologi, Psykoterapeutti

VARALA



KUKA OLEN?

- Psykologi, KKT Psykoterapeutti
- Pitkä historia erikoissairaanhoidossa alaikäisten oikeuspsykiatriassa 2003-2017
- 50% urheilupsykologi Suomen Olympiakomitea, 10% Tampereen urheiluakatemia
- Vastaanotto Terveystalossa 40 %
- Wellfare Officer & safeguarding Officer Pariisi 2024



Kriisi ei ole häiriö tai sairaus, josta tulee parantua tai toipua, vaan elämää, joka on läpi eletävä



Mikä urheilussa sairastuttaa mieltä?

- Kova ja pitkään jatkunut elimistön stressitila
- Korkeat treenimäärät (ylikuormitus/alipalautuminen)
- Loukkaantumiset ja vammat
- Leikkaukset, operaatiot
- Epäonnistumiset suorituksessa
- Elämän nivelvaiheet (siirtyminen aikuistensarjaan, opiskelemaan yms.)
- Persoonallisuuspiirteistä perfektionismi, tunnollisuus, murehtiminen
- Uran lopettaminen/loppuminen, isojen kisojen jälkeinen ”tyhjiö” (Post Olympic Stress)

Henriksen 2020, Moesh 2018, Reardon et al. 2019, Kaski et al. 2020

IOC CONSENSUS STATEMENT

Reardon et al., 2019

14000 tutkimusta, meta-analyysia

- Uniongelmat ja nukkumisen haasteet yleisiä
 - Altistaa pitkään jatkuessa mielenterveysongelmille
- Masennusoireet yleisin mielen hyvinvoinnin haaste
- Häiriintynyt syömiskäyttäytyminen yleisempää urheilijoilla kuin ei-urheilijoilla
 - Esteettiset lajit, painoluokkalajit sekä kestävyyslajit erityisinä riskiryhminä syömishäiriöille
 - Esiintyvyys miehillä 0-19%, naisilla 6-45%
 - Tyytymättömyys omaan kehonkuvaan ennustaa
- Traumaoireilu (ja post-traumaattinen stressireaktio) selvästi korkeampaa kuin ei-urheilivilla



Mielen hyvinvoinnin Voimavaralähtöinen näkökulma

- Mielen terveys vs. mielen sairaus?
- Mielen kokemus hyvinvoinnista ja tasapainosta
- Sisäisiä, uusiutuvia ja kehittyviä voimavaroja, jotka karttavat ja kuluvat elämän vaiheissa
- Yksilölliset perusvalmiudet (perimä, piirteet, temperamentti)
- Sosiaalinen ympäristö opettaa ja muokkaa valmiuksia (vahvistaminen ja heikentäminen)
- Elämässä tehdyt valinnat ja ulkoiset olosuhteet kuljettavat elämäämme kohti uusia tilanteita ja haasteita – taidot karttuu
- Yksilön ja ympäristön hyvä vuorovaikutus
- Self -care -taidot



Tärkeää muistaa kriiseistä

- Äkillinen kriisi – elämäntilannekriisi – normatiivinen kriisi
- Kasvun paikkoja – ihmisenä kasvaminen on urheilijana kasvamista
- Vanhat keinot ei päde, uusia täytyy löytää – stressitila
- Surutyö on portti uuteen
- Yksilön resurssit vaikuttavat siihen, mikä on vakavaa
- Kuormituksen ja voimavarojen suhde

Kriisistä

- Kriisi pitkittyy, kun sen käsittely estyy
- Kriisin käsittely vaatii sekä käsitteellistä ajattelua (järki, faktat) että emotionaalista läpi elämistä (tunteet) = integroituu osaksi urheilijan tarinaa ja kokemusta
- Käsittelemätön kriisi "kapseloituu" (traumaksi)
- Kriisi + kriisi = 3+3 vaan 3x3
- Kun ihminen menee "kriisistä kriisiin" = taustalla usein tekemätön surutyö
- Kriisin vakavuuteen vaikuttaa aina ihmisen kyky ja keinot käsitellä asiaa (riskitekijät ja suojatekijät)

Kriisin vaiheet



1.) shokki



2.) reaktio

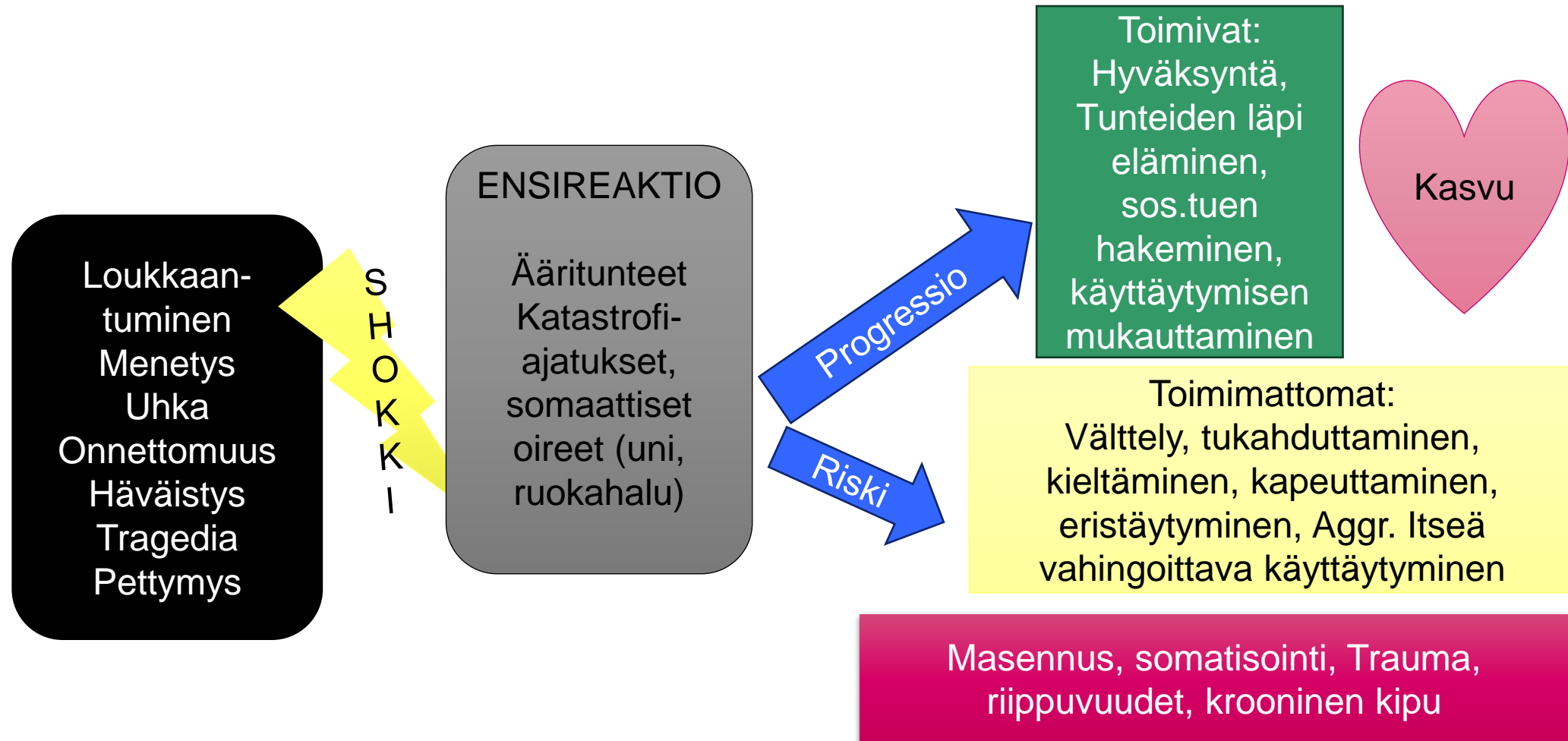


3.) Suru/mieltäminen



4.) Uudelleen orientoituminen

Äkillisen kriisin kulku

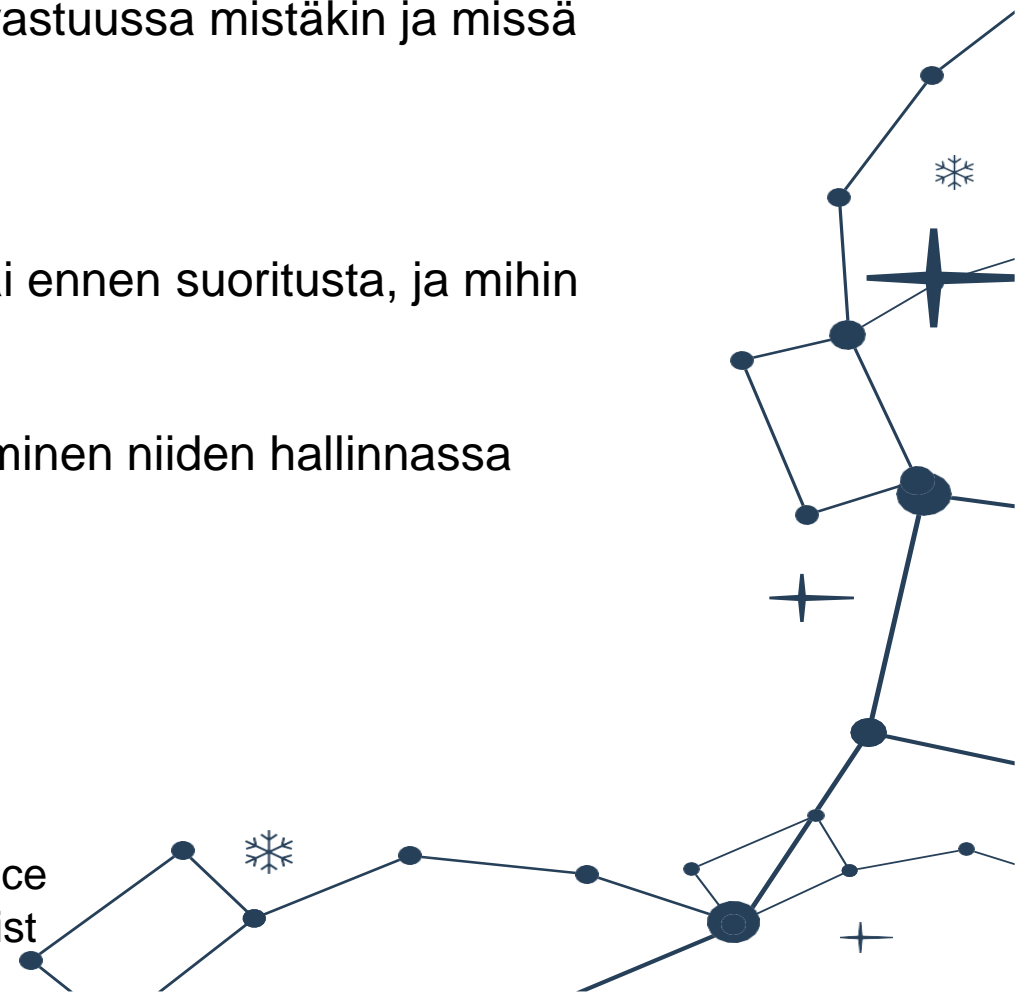
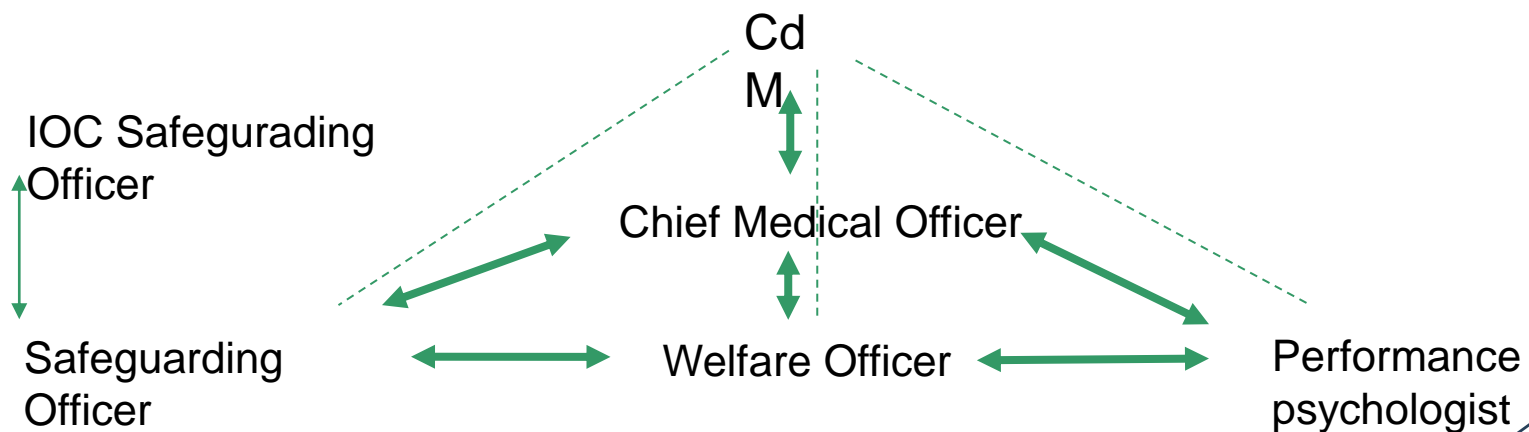


Kriiseihin varautuminen Pariisin Olympiajoukkueessa



Meidän tavoitteet:

- Vastuullisen ympäristön luominen, jonka toimii hyvinvoinnin ja suorituksen ympärille eettisesti vakaassa ympäristössä
- Organisoituminen niin, että joukkueen jäsenet tietävät, kuka on vastuussa mistäkin ja missä asioissa ollaan yhteydessä kehenkin
- Varmistetaan kriisi-interventioiden protokollat ja läpiviennit
- Arvioiminen, mitkä asiat täytyy käsitellä ja ratkaista OG aikana tai ennen suoritusta, ja mihin hyödynnetään suorituksen jälkeisiä interventioita
- Turvallisuuden poikkeamien dokumentoiminen ja tuen organisoiminen niiden hallinnassa



Safeguarding lähtökohdat kansallisissa olympiakomiteoissa

Tukiverkot ovat olemassa ja tavoitettavissa koko kisojen ajan

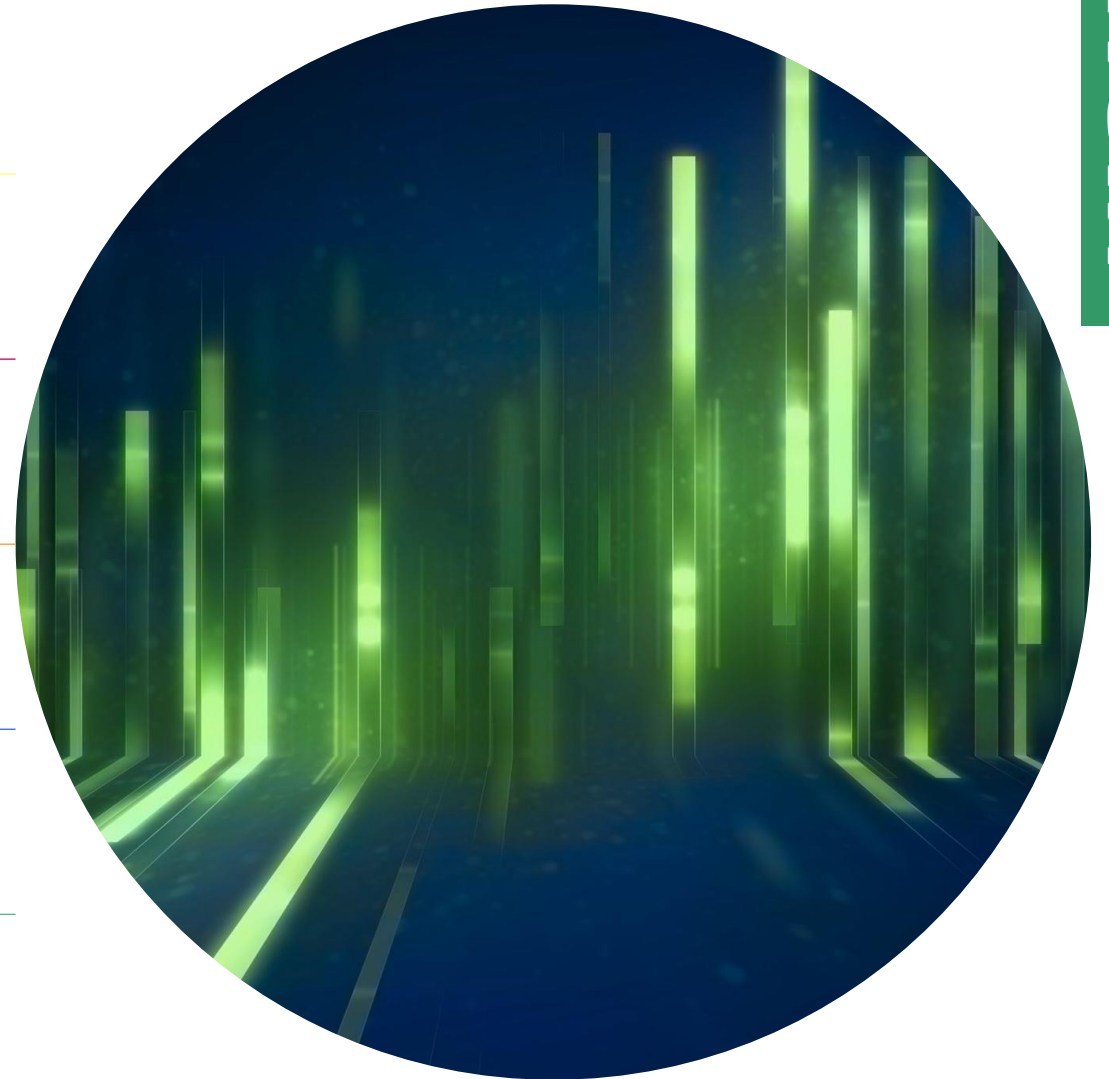
Oikeisiin asioihin reagoidaan asianmukaisilla resursseilla

Joukkueilla on erilaisia mietittyjä käytänteitä ja rakenteita, jotka on räätälöity kunkin maan lähtökohdista ja tarpeista

1.) Ennalta ymmärretään ja mietitään, mitä riskejä on ja miten näihin käytännössä vastataan

2.) Tiedetään käytössä olevat resurssit, joita voidaan tarvita vastuullisuus, turvallisuus- ja mielenterveyshaasteisiin

3.) Toimintamallit on luotu ja kaikkien tiedossa. Koko tiimi täytyy olla tietoinen siitä, mitä ja miten toimia, kun törmätään riskiin ja ohjeistettu kehen olla yhteydessä, missäkin tilanteessa



Welfare officer

1. Pätevyysvaatimus:

- Kansallisesti lisensoitu terveydenhuollon ammattihenkilö, mielenterveys- tai kliininen puoli tai IOC:n sertifikaatti

2. Saatavuus:

- Kisojen alusta loppuun osana kansallista tiimiä

Welfare Officer yleiset vastuut:

- Varmistaa turvallisen ja eettisesti vakaan toimintaympäristön ja sen, että urheilijoiden henkinen ja fyysinen hyvinvointi huomioidaan ja esiin nousevat haasteet käsitellään asianmukaisesti (**Ennaltaehkäisy ja tiedotus**)
- **Toimii yhteyshenkilönä** kaikissa mielenterveys-/hyvinvointiasioita koskevissa asioissa kansallisen joukkueen delegaatiossa olympialaisissa kisakylän avaamisesta sulkemiseen saakka – lääkäreiden työpari eri tasoisissa psyykkisissä kriiseissä
- Varmistaa kriisitilanteiden **interventiot** (toimintamallit ja läpiviennit)
- **Tukee suorituskykyä** yhteistyössä safeguarding officerin ja psyykkisen valmennuksen tiimin kanssa
- **Antaa arvion** siitä, mitkä asiat täytyy käsitellä ja ratkaista kisojen aikana tai ennen suoritusta, ja mihin hyödynnetään suorituksen jälkeisiä interventioita
- **Toimii yhteyshenkilönä** paikalla oleviin omiin ja organisaation Safeguarding Officer:hin, mikäli turvallisuuden poikkeamia ilmenee

Protokolla yksilöllisiin interventioihin (Ranska)



Tarve ja huoli nousee

Asian vieminen psykologitiimiin (nimettömänä)

Interventiovaihtoehdot

Suorittaa valitun toimenpiteen tai tehtävän

Kiireellisyyssasteikko (Hollannin malli)

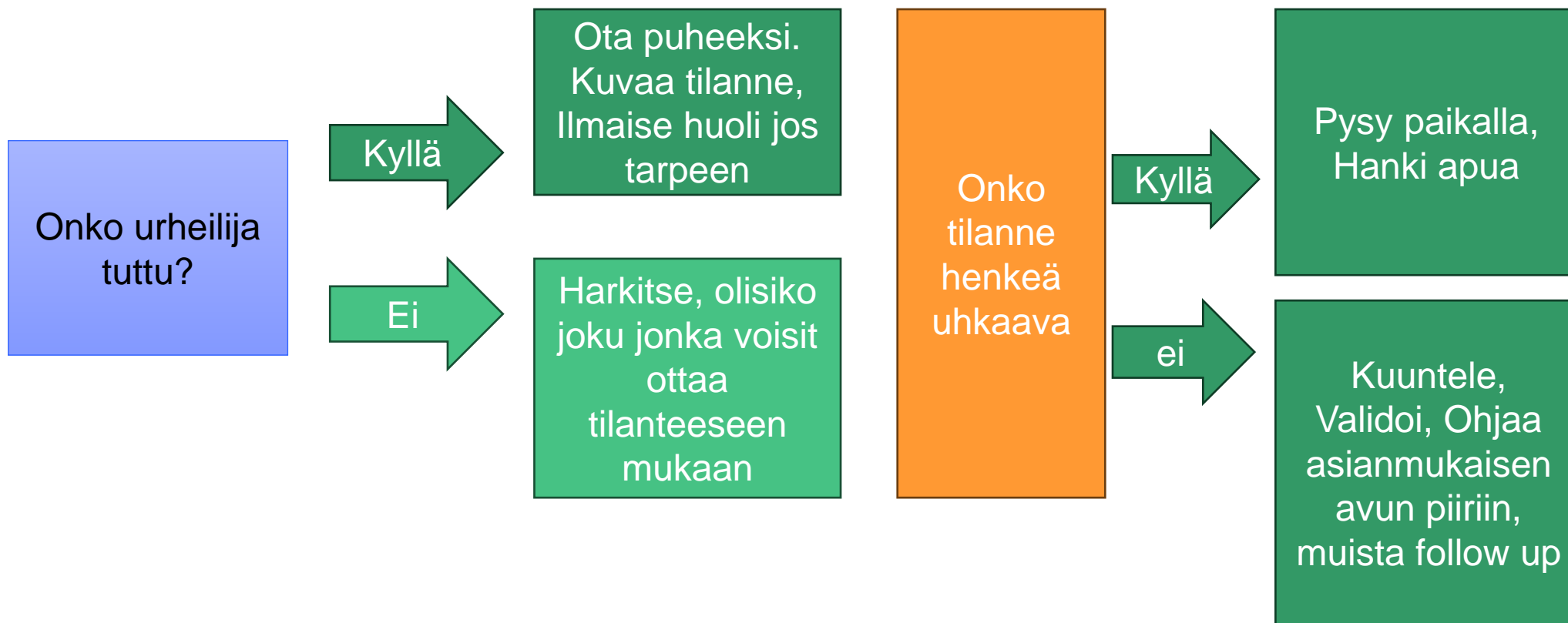
Äkkikuolema
Psykiatrinen romahdus
Fyysinen, psyykinen tai seksuaalinen väkivalta (trauma)
Masennustila, Burn out/ uupumus
Paniikkikohtaus
Kiireellinen/akuutti henkilökohtainen ongelma



Henkilökohtainen asia joka vaatii erityistä työstöä
Yleinen huonovointisuus (univaikeus, tunnehallinta jne)
Epävarmuuden hallinta (virukset, arvonta, joukkuejaot)
Stressi, ahdistuksen hallinta
Loukkaantumistilanteet

Tuen ja neuvonnan hakeminen
heikon suoriutumisen käsittely

Toimintatapa, jos huoli herää



Safeguarding Officer Tehtävät

- **Dokumentoi** kaikki häirintä- ja väkivaltailmoitukset kisajakson aikana;
- **Tarjoaa asiantuntijatukea** turvallisuuden poikkeamaa koskevissa tutkimuksissa
- Avustaa **raporttien muodostamisessa** ja toimittamisessa IOC:lle tai paikallisille viranomaisille tarvittaessa
- Tarjoaa ja **organisoi tukea** kaikille, joita turvallisuuden poikkeamatilanteet koskettavat.
- On tarvittaessa yhteydessä joukkueen johtoon, Welfare Officer:hin, kisojen järjestelykomiteaan, urheilijoiden psykologiin, psykiatriin ja/tai lääkäritiimiin jne. tahoihin aina tilanteen mukaan

Esteitä ja miten niitä taklataan (IOC Mental Health toolkit 2021)

1. Stigma
 2. Vaikeus tai haluttomuus monimutkaisten tunnepitoisten asioiden käsittelyyn
 3. Ymmärryksen puute (ei tunnista tai hyväksy)
 4. Ajan puute
 5. Ongelman kieltäminen
 6. Pelko siitä, mitä tapahtuu/ miten asiat etenee
 7. Pelko ettei saa kilpailla tai treenata
 8. Ei varmuutta siitä, kenen puoleen kääntyä
 9. Avun tai tuen heikko saatavuus
 10. Uskomukset siitä, että mikään ei auta (esiin nostaminen ei auta)
1. Koulutus ja tietoisuuden lisääminen psyykkisistä pulmista
 2. Hyvät sosiaaliset verkostot (ja taidot)
 3. Kannustus avun hakemiseen - malli
 4. Saavutettavuus ja mahdollistaminen
 5. Positiiviset ja luottamukselliset välit tiimeissä
 6. Luottamuksellisuus ja ammattietiikka
 7. Kulttuurin muutos ja urheilijan "mielikuvan" muutos
 8. Tunteiden hyväksyminen ja ilmaisemista salliva kulttuuri – haavoittuvuuden mahdollistaminen
 9. Aika
 10. Aiemmat hyvät kokemukset (itsellä ja muilla)

Mitä mielen hyvinvoinnin taidot on

- Sosiaalinen kompetenssi (tunnetaidot + sosiaaliset taidot)
- Sääteilytaidot
- Ongelmanratkaisutaidot
- Stressin – ja ahdistuksenhallintataidot
- Mentalisaatiokyky

- Psykologinen joustavuus on tärkeä tekijä urheilijan hyvinvoinnin ja terveyden näkökulmasta; joustavuus madaltaa psyykkisen sairastumisen riskiä (Kashdan & Rottenberg, 2010)





Tietoisuustaitoharjoittelu

- Vähentää murehtimista ja liiallista menneessä tai tulevassa elämistä
- Auttaa keskittymään asioihin, omaan toimintaan, elämään tässä ja nyt
- Auttaa käsittelemään ajatuksia ja tunteita sellaisina kuin ne ovat, havaintoina
- Lisää hyväksyvää ja armollista suhtautumistapaa omaan itseensä, ajatus- ja tunnereaktioihin
- Auttaa suoriutumaan paremmin treeni- ja kisatilanteissa



Itsemyötätunto ja tutkimusnäyttö

Itsemyötätunnon taito yhteydessä hyvinvoinnin elementteihin, kuten:

- onnellisuus, optimismi, tyytyväisyys elämää kohtaan, oman kehon arvostaminen, koettu pätevyyden tunne ja motivaatio

Lisäksi itsemyötätunnon taito vähentää

- masennusta, ahdistuneisuutta, stressin kokemusta, murehtimista, kehon kohdistuvaa häpeää sekä epäonnistumisen pelkoa

Tunteiden ja stressin säätelyn kolme ympyrää



MOTIVAATIOJÄRJESTELMÄ: Tehtävä: Tavoitteiden saavuttaminen, tehtävien suorittaminen **HORMONI:** Dopamiini **TUNTEET:** Motivoitunut, vitaalinen, määrätietoinen



UHKAJÄRJESTELMÄ: Tehtävä: Uhkista selviytyminen, suojeleminen, hengissä säilyminen, Turvan etsiminen, **HORMONI:** Kortisoli **TUNTEET:** Ahdistuneisuus, viha, inho, surullisuus, häpeä



RAUHOITTUMISJÄRJESTELMÄ: TEHTÄVÄ: Hidastaminen, rauhoittuminen, ruoansulatus, lepo, hoiva **HORMONI:** oksitosiini **TUNTEET:** Tyyneys, turvallisuus, yhteys, tyytyväisyys

KIITOS



- Tiina.roning@varala.fi

Lähteet

Gardner, F. L. & Moore, Z. E. (2007). *The Psychology of Enhancing Human Performance*. Springer Publishing Company, NY.

IOC Mental Health in Elite Athletes Toolkit (2001)

IOC Framework for safeguarding Athletes and other participants from harassment and abuse in sport (games-time period)

Kashdan, T. B. & Rottenberg, J. 2010. Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30, 865-878.

Mosewich, A. D. Crocker, P.R.E., Kowalski, K.C. & DeLongis, A. 2013. Applying Self-Compassion in Sport: An Intervention with Women Athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2013, 35, 514-524.

Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.

Noetel, M., Ciarrochi, J., Van Zanden, B. & Lonsdale, C. 2017. Mindfulness and acceptance approaches to sporting performance enhancement: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*

DOI: [10.1080/1750984X.2017.1387803](https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1387803)

Reardon CL, et al. 2019. Mental Health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement. *Br J Sports Med*, 53, 667–699. DOI :10.1136/bjsports-2019-100715

Åkesdotter, C., Kenttä, G., Eloranta, S. & Franck, J. 2020. The prevalence of mental health problems in elite athletes. *J Sci Med Sport*, 23(4), 329-335.